

# ¿Qué podemos hacer como colegas?

Algunas sugerencias para dar apoyo a alguien en su trabajo quien este sufriendo depresión serían:

- **Aclara que deseas ayudar, escucha sin juzgar, y ofrece tu apoyo.**
- **Anímalo/a para buscar ayuda profesional cuando esté listo/a.**
- **Si crees que la persona está en peligro inmediato, no lo dejes solo/a. Busca ayuda profesional de servicios de emergencia, una línea telefónica de crisis, o un profesional de la salud.**
- **Mantén contacto con la persona para chequear como sigue.**

Si requieres de atención en salud mental, conoces a alguien a quien quieres apoyar o requieres orientación al respecto, acude a nuestras unidades de salud:

## COMISIÓN ESTATAL DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES

- 📍 Juárez 235, Zona Centro, Colima, Col.
- ☎ **312 314 4667 y 312 330 2216**
- ✉ cecacolima19@gmail.com
- 🏢 Comisión Estatal de Salud Mental y Adicciones Colima
- 📱 @cesmacolima
- 📷 @cesmacolima

### CENTROS UNEME CAPA

#### Colima

- 📍 República de Cuba Esq. Pastizales, Col. Mirador de la Cumbre II
- ☎ **312 330 5864**
- ✉ unemecapacolima@gmail.com

#### Manzanillo

- 📍 Amado Nervo 551, Fracc. Nuevo Salagua
- ☎ **314 336 7737**
- ✉ unemecapamanzanillo@gmail.com

#### Tecomán

- 📍 Laguna del Jabalí Esq. Laguna de Juluapan, Col. Primavera del Real
- ☎ **313 326 6540**
- ✉ unemecapatecoman@gmail.com

**En la Línea de la Vida**  
**#QueremosEscucharte**  
**800 911 2000**



**COLIMA**  
Gobierno del Estado

Servicios de Salud

# Salud Mental en el trabajo



Servicios de Salud



COMISIÓN ESTATAL DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES

## Salud Mental en el Trabajo

- La globalización está contribuyendo a un aumento en estrés relacionado al trabajo y sus trastornos relacionados.
- 1 de cada 5 personas en el trabajo puede padecer problemas de salud mental.
- El estigma y la falta de conciencia de salud mental en el trabajo son barreras a la equidad.
- Frecuentemente, las personas con problemas de salud mental ocultan sus trastornos por temor de la discriminación cuando están buscando trabajo o para proteger su trabajo.

Los problemas de salud mental impactan directamente el lugar de trabajo a través de aumentos en lo siguiente:

- Ausentismo (días de trabajo perdidos)
- Presentismo (productividad reducida)
- Reclamos de incapacitación
- Lesiones / Enfermedades
- Quejas de personal
- Rotación de personal
- Consecuencias legales

Los costos globales anuales de problemas de salud mental se estiman en **2.5 billones de dólares** y se espera que subirá hasta **6 billones** en 2030.

La **depresión en el trabajo** es una causa principal de productividad perdida, ausencia por enfermedad y retiro prematuro.

## Depresión en el Trabajo

- Hay evidencia que tratar la depresión resulta en una disminución de 40-60% en ausentismo y/o presentismo.
- Cuando se aborda la depresión en el trabajo de manera proactiva, los empleadores reducirán costos, y aún más importante, contribuirán a crear un entorno de empleados más sanos.
- Es importante que los empleadores y colegas puedan reconocer los signos de depresión en sus empleados y compañeros de trabajo para poder apoyarlos efectivamente.

Atiende tu salud mental, busca apoyo necesario y cuidala. Si no sabes a quien o a dónde acudir puedes pedirnos ayuda en cualquiera de los centros de salud. Te guiaremos para que consigas tu objetivo: **Cuidar tu**

## Salud Mental



## Identificando la Depresión en el Trabajo

Como se siente la depresión	Como lo ven los compañeros
Profundos sentimientos de tristeza	Se aísla del equipo
Pérdida de interés en el trabajo o actividades sociales	Apatía, indiferencia
Concentración reducida	Olvida las tareas o fechas límites
Olvido y dificultad para recordar cosas	Parece distraído
Dificultad para tomar decisiones	Procrastinación, indecisión, productividad lenta
Dificultad para dormir o dormir demasiado	Llegar tarde al trabajo, se fatiga en las tardes, mayor tendencia a accidentes
Sentimientos de inutilidad y culpabilidad inapropiada	Falta de confianza en si mismo, inseguridad en sus habilidades
Pérdida de energía o mucha fatiga	Motivación baja
Irritabilidad, enojo, o tendencia a llanto	Reacciones inapropiadas, relaciones tensas
Cambios de peso o apetito	Cambios de apariencia